



## **Ben ik hoog sensitief?** Een vragenlijst voor volwassenen

Beantwoord elke vraag zoals het voor jou voelt. Antwoord met 'ja' als het volgens jou in ieder geval enigszins opgaat. Antwoord met 'nee' als het niet speciaal of helemaal niet opgaat.

	ouder		kind	
1. Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving.	JA	NEE	JA	NEE
2. Ik word beïnvloed door de stemming van anderen.	JA	NEE	JA	NEE
3. Ik ben gevoelig voor pijn.	JA	NEE	JA	NEE
4. Op drukke dagen voel ik de behoefte me terug te trekken, in bed of een donkere kamer of een andere plek waar ik alleen kan zijn, vrij van prikkels.	JA	NEE	JA	NEE
5. Ik ben bijzonder gevoelig voor cafeïne.	JA	NEE	JA	NEE
6. Ik raak gemakkelijk overweldigd door bijvoorbeeld schel licht, sterke geuren, ruwe materialen of harde sirenes.	JA	NEE	JA	NEE
7. Ik heb een rijke en complexe binnenwereld.	JA	NEE	JA	NEE
8. Ik kan slecht tegen harde geluiden.	JA	NEE	JA	NEE
9. Ik word diep geraakt door kunst of muziek.	JA	NEE	JA	NEE
10. Ik ben gewetensvol.	JA	NEE	JA	NEE
11. Ik schrik gemakkelijk.	JA	NEE	JA	NEE
12. Ik voel me opgejaagd als ik veel dingen in korte tijd moet doen.	JA	NEE	JA	NEE
13. Als mensen zich ergens niet op hun gemak voelen, weet ik over het algemeen wat ze nodig hebben om zich beter op hun gemak te voelen (bijvoorbeeld iets met het licht of hoe ze zitten).	JA	NEE	JA	NEE
14. Ik raak geïrriteerd als mensen me teveel dingen tegelijk willen laten doen.	JA	NEE	JA	NEE
15. Ik doe erg mijn best geen fouten te maken of dingen te vergeten.	JA	NEE	JA	NEE
16. Het is voor mij belangrijk om niet naar gewelddadige films of televisieprogramma's te kijken.	JA	NEE	JA	NEE
17. Ik raak op een onaangename manier geagiteerd als er veel om me heen gebeurt.	JA	NEE	JA	NEE
18. Veranderingen in mijn leven brengen me van mijn stuk.	JA	NEE	JA	NEE
19. Ik ben gevoelig voor exquisite of verfijnde geuren, smaken, geluiden en kunst en geniet daar ook van.	JA	NEE	JA	NEE
20. Het vermijden van situaties die me van streek brengen of overweldigen heeft een hoge prioriteit in mijn leven.	JA	NEE	JA	NEE
21. Als ik bij een bepaalde opdracht moet concurreren of op mijn vingers wordt gekeken, word ik zo nerveus of onzeker dat ik veel slechter presteer dan anders.	JA	NEE	JA	NEE
22. Als kind vonden mijn ouders en leerkrachten me gevoelig of verlegen.	JA	NEE	JA	NEE

### SCORE

Als je twaalf of meer vragen met 'ja' hebt beantwoord, ben je waarschijnlijk hoog sensitief. Geen enkele psychologische test is echter zo betrouwbaar dat je jouw leven er op moet baseren. Als je slechts een of twee vragen met 'ja' hebt beantwoord, maar ze zijn in extreme mate waar, heb je wellicht ook reden om jezelf sensitief te noemen.